

Gode råd om hygiejne og sport

1. Håndhygiejne

Husk håndhygiejnen, når du træner i fælles faciliteter.

2. Stil gerne krav

Husk også, at maskiner i fx dit fitnesscenter vil have godt af at blive gjort rene med mellemrum – spørg til rutinen; er det ugentligt, dagligt eller kun ved klart synligt smuds?

3. Vask træningstøjet

Lad ikke det fugtige træningstøj ligge i tasken, men lad det tørre eller vask det. Træningstøj bør vaskes hyppigt, da mikroorganismer ellers kan videreføres fra træningsgang til træningsgang. Se også Gode Råd om tøjvask.

4. Planlægning

Du kan med fordel medbringe et rent håndklæde, hvis der anvendes fælles måtter og lignende.

Er man løber, er det jo ikke altid let at få vasket hænder lige inden et løb – det er naturligvis ofte en udfordring for arrangørerne at sikre gode toiletfaciliteter til så mange mennesker. Hvis der ikke er adgang til håndvask, er det praktisk at medbringe en håndsprit til rygsækken.

Det samme kan gælde andre sportsgrene, hvor man kommer væk fra træningscenter eller hjemmet.